5.087 Polievka syrová s opekanou žemľou
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	14,00	14,00	16,00	16,00	16,00	16,00	18,00	18,00
mlieko	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
soľ	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
syr tvrdý	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
vajcia	5	0,25	5	0,25	7	0,35	8	0,40
žemle	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
hladká múka	0,30	0,30	0,45	0,45	0,50	0,50	0,65	0,65
cibuľa	0,30	0,25	0,30	0,25	0,40	0,34	0,50	0,42
olej	0,20	0,20	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme múku, ktorú opražíme do ružova. Zalejeme vodou, osolíme, rozmiešame a povaríme. Primiešame postrúhaný syr, v mlieku rozmiešané žĺtky a povaríme 20 minút. Podávame s pokrájanou žemľou, ktorú opekáme v rúre.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	584	140	7,78	8,4	1,2	8,2	0,4	253,6	0,5	0,057	0,0	0,1	0,4	0,0
B	871	209	9,78	13,9	3,7	11,0	0,6	316,6	0,6	0,070	0,1	0,2	0,5	0,0
C	1042	250	11,79	16,5	4,3	13,2	0,7	378,2	0,8	0,085	0,1	0,2	0,6	0,0
D	1261	303	13,85	20,1	5,5	16,0	0,9	441,1	0,9	0,099	0,1	0,3	0,7	0,0